Cuisinart®

LIVRET DE RECETTES

Livret de directives
au verso



Centrifugeuse Cuisinart®	CJE-1000C

Afin de profiter de ce produit en toute sécurité, veuillez toujours lire le livret de directives avant de l'utiliser.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Félicitations d'avoir acheté une centrifugeuse de Cuisinart®! Vous pourrez maintenir préparer en toute facilité des jus de fruits et de légumes frais et nutritifs. L'entonnoir de 7,5 cm (3 pouces) peut facilement recevoir des légumes et des fruits durs ou mous, entiers : pas besoin de les couper, il suffit de les laver! Le bec verseur réglable et le couvercle à charnières verrouillable éliminent l'égouttement, les déversements et les éclaboussures, et le cadran à 5 vitesses est facile à utiliser. Le panier-filtre et spécialement conçu afin de réduire la quantité de mousse, tout en augmentant la quantité de jus. De plus, cet appareil est si silencieux, vous ne risquez pas de réveiller toute la maisonnée pendant que vous préparez le petit déjeuner! Le disque-membrane exclusif vous permet de choisir la quantité de mousse dans votre jus; utilisez le disque pour obtenir moins de mousse ou laissez-le de côté si vous désirez un jus mousseux.

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Lorsqu'on utilise un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité fondamentales, y compris ce qui suit :

1. **LIRE SOIGNEUSEMENT TOUTES LES DIRECTIVES.**
2. Afin d'éviter les chocs électriques, ne pas immerger le boîtier-moteur de la centrifugeuse dans de l'eau ou un autre liquide.
3. Exercer une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par ou près des enfants.
4. Toujours débrancher l'appareil de la prise d'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'ajouter ou de retirer des pièces et avant de le nettoyer.
5. Ne pas toucher aux pièces en mouvement.
6. Si le cordon d'alimentation ou la fiche de la centrifugeuse est endommagé ou ne fonctionne pas, NE PAS UTILISER L'APPAREIL. Contacter le Centre de service à la clientèle afin de retourner l'appareil à des fins d'examen, de réparation ou d'ajustement.
7. L'usage d'accessoires non recommandés ni vendus par le fabricant peut entraîner un incendie, un choc électrique ou des blessures.
8. Ne pas laisser le cordon d'alimentation entrer en contact avec une surface chaude, y compris une cuisinière, ni pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir.
9. Avant de mettre le moteur en marche, on doit s'assurer que le couvercle de la centrifugeuse est bien fixé en place. Ne pas soulever le couvercle pendant que la centrifugeuse fonctionne.
10. Placer l'appareil en position d'arrêt (OFF) après chaque usage et s'assurer que le moteur est complètement arrêté avant de désassembler l'appareil.
11. Ne pas placer les doigts ou d'autres objets dans l'ouverture de la centrifugeuse pendant qu'elle fonctionne. Si des aliments demeurent bloqués dans l'ouverture, utiliser le poussoir ou un autre morceau de fruit ou de légume afin de pousser les aliments vers le bas. On peut également éteindre le moteur et déassembler l'appareil afin de retirer les aliments bloqués.
12. Si le tamis rotatif est endommagé, ne pas l'utiliser.
13. On doit toujours s'assurer que le couvercle de la centrifugeuse est bien en place avant de mettre le moteur en marche. Autrement, le système de verrouillage de sécurité ne fonctionnera pas. Ne pas desserrer le couvercle pendant le fonctionnement de la centrifugeuse.
14. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur.
15. Cet appareil doit être branché dans une prise de 120V pour usage domestique seulement.
16. Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement.
17. Ne pas utiliser cet appareil pour tout autre usage que celui prévu, tel qu'il est décrit dans le livret de directives.
18. Ne jamais utiliser la centrifugeuse avec le bec verseur en position fermée.
19. Ne pas utiliser l'appareil sans que le récipient à pulpe ne soit en place.

CONSERVER CES DIRECTIVES

Cet appareil est conçu **POUR UN USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT**.

Il n'y a aucune pièce à l'intérieur pouvant être réparée par l'usager. Ne pas tenter de réparer cet appareil.

La puissance maximum de 1 000 watts est basée sur l'accessoire hachoir qui demande la plus grande puissance. D'autres accessoires recommandés peuvent exiger moins de puissance.

Le calibrage maximum de 1 000 watts est basé sur l'accessoire hachoir qui exige la plus grande puissance. D'autres accessoires recommandés peuvent exiger moins de puissance.

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation court afin d'éviter les risques d'enchevêtrement et de trébuchement que présente un cordon plus long.

UNE RALLONGE PEUT ÊTRE UTILISÉE AVEC PRUDENCE. CEPENDANT, LE CALIBRE ÉLECTRIQUE INDIQUÉ SUR LA RALLONGE DOIT ÊTRE AU MOINS AUSSI ÉLEVÉ QUE LE CALIBRE ÉLECTRIQUE DE LA CENTRIFUGEUSE.

La rallonge doit être disposée de sorte qu'elle ne pende pas sur le comptoir ou la table, où des enfants peuvent le tirer ou trébucher dessus par inadvertance.

FICHE POLARISÉE

L'appareil est muni d'une fiche polarisée (une branche est plus large que l'autre). Afin de réduire les risques de chocs électriques, cette fiche est conçue afin d'être insérée d'une seule façon dans une prise polarisée. Si la fiche n'entre pas complètement dans la prise, inverser la fiche. Si la fiche n'entre toujours pas dans la prise, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche de quelque façon que ce soit. Si la fiche s'ajuste de manière lâche dans la prise, ou si la prise est chaude au toucher, ne l'utilisez pas.

PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. **Base-moteur**
   Boîtier en métal moulé sous pression et acier inoxydable.
2. **Cadran à 5 vitesses avec voyant DEL bleu et bouton de mise en marche/arrêt** (⏻)
3. **Panier-filtre en acier inoxydable**
4. **Bol du filtre (non montré)**
5. **Disque-membrane pour contrôler la mousse**
6. **Couvercle avec entonnoir de 7,5 cm (3 pouces) de diamètre et stabilisateur à fruits en forme de pyramide**
7. **Poussoir à aliments**
8. **Bec verseur**
   Contrôle le débit
9. **Pot à jus de 1 litre**
10. **Récipient à pulpe de 2 litres**
11. **Frein de sûreté de 4 secondes (non montré)**
    Stoppe le panier-filtre avec lames lorsque la languette de la poignée est relâchée.
12. **Endroit de rangement du cordon d'alimentation (non montré)**
13. **Brosse de nettoyage pour le panier-filtre**
14. **1 000 watts de puissance pour une extraction de jus maximum (non montré)**

AVANT LE PREMIER USAGE

- Retirez tout le matériel d'emballage ainsi que les auto-collants et étiquettes de votre centrifugeuse. Assurez-vous que toutes les pièces (indiquées dans la section PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES) de votre nouvel appareil sont incluses avant de jeter le matériel d'emballage.
- Veuillez conserver la boîte et le matériel d'emballage au cas où vous en auriez besoin plus tard.
- Avant d'utiliser votre centrifugeuse Cuisinart® pour la première fois, enlevez la poussière en essuyant la base avec un linge humide.
- Nettoyez soigneusement le couvercle, le poussoir, le récipient à pulpe, le pot à jus, le panier-filtre et le bol du filtre.
- Toutes les pièces amovibles peuvent être submergées dans l'eau et peuvent également être placées dans le lave-vaisselle.
- Ne placez jamais le boîtier dans le lave-vaisselle et ne l'immergez pas dans l'eau. Essuyez-le toujours avec un linge humide.



DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE

Assemblage du pot à jus

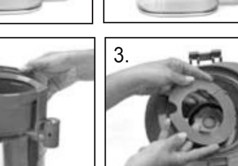
1. Placez le pot à jus sur une surface plane.
2. Insérez le séparateur à mousse.
3. Fixez le couvercle en place. Mettez le pot de côté.



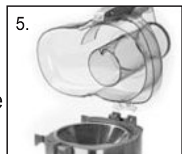


Assemblage de la centrifugeuse

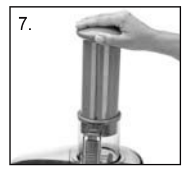
1. Placez la base sur une surface propre et plane.
2. Insérez le bol à filtre, en plaçant le bec verseur à droite, sur le dessus du boîtier-moteur.
3. Placez le disque-membrane pour contrôler la mousse dans le bol à filtre.
4. Fixez le panier-filtre fermement en place dans le bol à filtre.
5. Tenez le couvercle de la centrifugeuse par la poignée, avec l'entonnoir dirigé vers l'arrière et la charnière dirigée vers le bas sur la fente à charnière du boîtier-moteur. Insérez la charnière dans la fente et fixez en place.
6. Assurez-vous que le verrou de la poignée est en position « ouverte ». Appuyez sur la poignée vers l'intérieur avec un mouvement vers le haut pour fermer.
7. Glissez le poussoir dans l'entonnoir en alignant la rainure sur le poussoir avec le petit renfoncement sur la face intérieure de la partie supérieure de l'entonnoir.





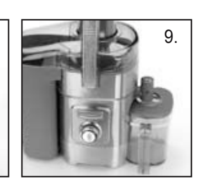












8. Placez le récipient à pulpe en inclinant légèrement l'ouverture sous le couvercle.
9. Placez le pot à jus assemblé sous le bec verseur, avec la poignée dirigée vers l'avant.
10. Assurez-vous que le bec verseur est en position ouverte. N'utilisez jamais l'appareil avec le bec verseur en position fermée.

Désassemblage de la centrifugeuse

1. Débranchez la centrifugeuse.
2. Retirez le poussoir.
3. Appuyez sur la languette de dégagement de la poignée afin de dégager le couvercle.
4. Soulevez et retirez le couvercle.
5. Retirez soigneusement le panier-filtre en tirant vers le haut sur les deux côtés du rebord. **Prenez soin de ne pas toucher aux lames qui se trouvent au fond du panier.**
6. Retirez le disque-membrane pour contrôler la mousse.
7. Retirez le bol du filtre en tirant vers le haut sur les deux côtés.

Système de contrôle de la mousse

Si vous préférez un jus moins mousseux, utilisez le disque-membrane servant à contrôler la mousse et réglez une plus petite ouverture sur le bec verseur. Si vous préférez plus de mousse, n'utilisez pas le disque-membrane et réglez une plus grande ouverture sur le bec verseur.

DIRECTIVES DE FONCTIONNEMENT

1. Assurez-vous que la centrifugeuse est assemblée de façon appropriée (voir les directives d'assemblage).
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique de 120V.
3. Assurez-vous que le bec verseur est en position ouverte. **N'UTILISEZ JAMAIS LA CENTRIFUGEUSE AVEC LE BEC VERSEUR EN POSITION FERMÉE.**
4. Lavez tous les fruits ou légumes désirés.
5. Quoique la plupart des fruits tels que pommes, poires, carottes, etc. n'ont pas besoin d'être coupés, tout fruit ou légume dont le diamètre dépasse 7,5 cm (3 pouces) doit être coupé.
6. Réglez le cadran à la vitesse désirée. L'anneau lumineux DEL bleu autour du cadran se mettra à clignoter.
7. Appuyez sur le bouton au milieu du cadran afin de mettre la centrifugeuse en marche. L'anneau lumineux bleu cessera de clignoter et demeurera allumé.
8. Retirez le poussoir de l'entonnoir et déposez les aliments dans l'entonnoir. Utilisez le poussoir pour pousser les aliments en appuyant fermement.
9. Le jus coulera dans le pot à jus et la pulpe s'accumulera dans le récipient à pulpe.
10. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton de mise en marche/arrêt (⏻) afin d'arrêter le moteur. Tournez le cadran à « 0 » afin d'arrêter la centrifugeuse.
11. Avant de retirer le pot à jus, tournez le bec verseur à la position fermée afin d'empêcher le jus de s'égoutter sur le comptoir.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

N'immergez pas le boîtier-moteur dans de l'eau et ne l'aspergez pas d'eau. Nettoyez-le seulement en l'essuyant avec une éponge, un linge ou un essuie-tout humide. Vous pouvez utiliser un détergent à vaisselle, mais n'utilisez pas de produits contenant de l'ammoniaque ou de la poudre à récurer car ces produits peuvent égratigner ou ternir le fini.

Pour vous faciliter la tâche, nettoyez tout de suite après chaque usage. Les fruits et légumes durcissent si vous les laissez sécher sur les pièces de l'appareil, et cela rend le nettoyage plus difficile.



1. Débranchez la centrifugeuse. **AVERTISSEMENT :** Faites attention lorsque vous manipulez le panier-filtre pendant le nettoyage, car les lames qui se trouvent au fond sont très acérées. Pour de meilleurs résultats, nettoyez toujours soigneusement le panier-filtre avec la brosse en nylon fournie à cet effet (voir image).
2. Désassemblez la centrifugeuse en suivant les directives à la page 4. Veuillez tout d'abord rincer à l'eau froide. Ensuite, lavez le récipient à pulpe, le pot à jus, le poussoir, le couvercle et le panier-filtre rotatif dans de l'eau chaude savonneuse, ou placez-les sur la grille supérieure du lave-vaisselle. N'utilisez pas de brosse ni de tampon en métal.
3. Asséchez toutes les pièces avec un linge à vaisselle.
4. Tout autre entretien doit être effectué par un représentant autorisé.

TRUCS ET SUGGESTIONS

- Le jus extrait de fruits et légumes frais contient 95% de leurs éléments nutritifs. Le fait de boire des jus extraits est la façon la plus rapide de digérer les fruits et légumes de sorte que votre corps puisse absorber tous ces éléments nutritifs. Cela peut prendre environ 1 heure à digérer des fruits consommés entiers par comparaison à seulement 15 minutes pour des jus extraits.
- Les jus frais sont une excellente façon de nettoyer le corps de ses toxines, et de contrôler son poids.
- Utilisez toujours des fruits et légumes frais, biologiques et en saison. Les produits biologiques sont cultivés sans engrais synthétiques et substances chimiques, ce qui est très important pour l'extraction des jus. Les aliments en saison sont beaucoup moins dispendieux et plus savoureux.
- Lavez tous les légumes tout de suite après les avoir achetés et conservez-les au réfrigérateur. Ils sont alors prêts n'importe quand pour la centrifugeuse.

- Utilisez toujours les fruits et légumes frais peu après les avoir achetés. Plus longtemps vous les conservez, plus ils perdent de leur valeur nutritive.
- Lavez toujours les fruits et légumes avant de les déposer dans la centrifugeuse.
- Les jus frais doivent être consommés immédiatement, car ils perdent de leur valeur nutritive lorsqu'on les laisse reposer.
- Certains fruits doivent être pelés avant d'être déposés dans la centrifugeuse, tels que ananas, melons, mangues, papayes, agrumes – tous les fruits dont la pelure ne se mange pas. Retirez également tous les pépins et noyaux des pêches, cerises, mangues, etc.
- Les jus d'agrumes sont délicieux et crémeux, mais ils contiennent plus d'éléments nutritifs que les jus pressés manuellement.
- Si les concombres sont cireux, pelez-les avant de les déposer dans la centrifugeuse.
- Les ingrédients mous doivent être déposés dans la centrifugeuse avant les ingrédients durs. En général, utilisez la basse vitesse pour les ingrédients mous, et une vitesse plus élevée pour les ingrédients durs (voir le tableau à la page 7).
- Lorsque vous utilisez des herbes ou des légumes-feuilles, déposez-les au milieu d'un mélange d'ingrédients afin d'en extraire le maximum de jus.
- Fiez-vous à votre goût pour confectionner des mélanges de fruits et de légumes. Les recettes sont fournies à titre de guide, mais les possibilités sont illimitées. Faites des expériences et des essais afin de découvrir vos combinaisons préférées.
- Les carottes donnent une excellente base pour les jus de légumes, tandis que les pommes font la même chose pour les jus de fruits.
- Les betteraves et les carottes ont un contenu élevé en sucre et lorsqu'on les ajoute aux jus de légumes, elles contrebalancent le goût amer que certains légumes peuvent avoir.
- Utilisez votre centrifugeuse en tandem avec votre mélangeur. Mélangez les jus de fruits frais avec des ingrédients tels que des bananes, du yogourt et des poudres protéinées pour obtenir de délicieux breuvages fouettés.
- Vous pouvez également préparer une version plus fraîche et plus santé de votre cocktail préféré avec des jus frais.
- Mélangez les jus de fruits avec de l'eau gazeuse ou de l'eau de Seltz pour obtenir une boisson gazeuse naturelle.
- La pulpe qui se sépare du jus possède ses propres bénéfices pour la santé. Elle a une hauteur teneur en fibres et peut être utilisée de plusieurs façons. Consultez nos recettes à titre de guide sur la façon dont vous pouvez incorporer la pulpe fibreuse dans votre alimentation.
- Utilisez votre centrifugeuse en tandem avec votre mélangeur. Mélangez les jus de fruits frais avec des ingrédients tels que des bananes, du yogourt et des poudres protéinées pour obtenir de délicieux breuvages fouettés.
- Vous pouvez également préparer une version plus fraîche et plus santé de votre cocktail préféré avec des jus frais.
- Mélangez les jus de fruits avec de l'eau gazeuse ou de l'eau de Seltz pour obtenir une boisson gazeuse naturelle.
- La pulpe qui se sépare du jus possède ses propres bénéfices pour la santé. Elle a une hauteur teneur en fibres et peut être utilisée de plusieurs façons. Consultez nos recettes à titre de guide sur la façon dont vous pouvez incorporer la pulpe fibreuse dans votre alimentation.

GUIDE DE DÉPANNAGE

PROBLÈME	SOLUTION
La centrifugeuse ne se met pas en marche.	Le verrou de sécurité de la poignée n'est pas engagé. (Voir les directives d'assemblage à la page 4.) Appuyez sur le bouton de mise en marche/arrêt (⏻) pour démarrer la centrifugeuse.
Diminution du taux d'extraction	Assurez-vous que le bec verseur est complètement ouvert. Un excédent de pulpe dans le panier-filtre peut ralentir le débit du jus. Arrêtez la centrifugeuse et nettoyez le panier-filtre.
Le verrou de la poignée ne se ferme pas.	Assurez-vous que le verrou est complètement ouvert en poussant sur la languette de verrouillage. Placez votre doigt sur les rainures en relief de la languette de verrouillage et appuyez pour fermer.

TABLEAU DE RENDEMENT APPROXIMATIF

FRUIT	QUANTITÉ	VITESSE	QUANTITÉ DE JUS
POMME	3 moyennes (environ 1 livre [500 g])	5	300 ml (10 onces)
CANTALOUP (pelée)	½ fruit (about 625 g [1¼ livre])	1	480 ml (16 onces)
RAINSINS	500 g (1 livre)	1	240 ml (8 onces)
MANGUE (pelée et dénoyautée)	1 fruit	2	85 ml (3 onces)
ORANGE (pelée)	2 moyennes (environ 500 g [1 livre])	2	360 ml (12 onces)
PÉCHE	3 moyennes (environ 500 g [1 livre])	3	240 ml (8 onces)
POIRE	2 moyennes (environ 500 g [1 livre])	4	300 ml (10 onces)
ANANAS (pelée et évidée)	½ fruit	3	240 ml (8 onces)
MELON D'EAU (pelé)	500 g (1 livre)	1	420 ml (14 onces)
LÉGUME	**QUANTITÉ**	**VITESSE**	**QUANTITÉ DE JUS**
BEETERAVE	3 morceaux (environ 500 g [1 livre])	5	300 ml (10 onces)
FEUILLES DE BETTERAVE	1 botte (environ 240 g [8 onces])	5	145 ml (5 onces)
CAROTTE	500 g (1 livre)	5	240 ml (8 onces)
CÉLERI	1 botte (environ 625 g [1¼ livre])	4	360 ml (12 onces)
CONCOMBRE	1 gros (environ 360 g [12 onces])	1	300 ml (10 onces)
PERSIL	1 bouquet (environ 170 g [6 onces])	5	60 ml (2 onces)
TOMATE	500 g (1 livre)	2	300 ml (10 onces)

GARANTIE
GARANTIE LIMITÉE DE TROIS ANS

Nous garantissons que ce produit Cuisinart sera libre de tout défaut de matériel et de main-d'oeuvre, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date de l'achat original.

Cette garantie couvre seulement les défauts de fabrication, y compris les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un abus du consommateur, des réparations ou modifications non autorisées, un vol, un mauvais usage, ou des dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les produits dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

Cette garantie n'est pas offerte aux détaillants ni à d'autres acheteurs ou propriétaires commerciaux.

Si votre produit Cuisinart s'avère défectueux au cours de la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin.

À des fins de garantie, veuillez enregistrer votre produit en ligne au www.cuisinart.ca afin de faciliter la vérification de la date de l'achat original, ou conservez votre reçu original pendant toute la durée de la période de garantie.

Si l'appareil s'avère défectueux au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin. Veuillez contacter notre Centre de service à la clientèle :

Numéro sans frais : 1-800-472-7606

Adresse : Cuisinart Canada

100 Conair Parkway

Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique : consumer_Canada@conair.com

Modèle : CJE-1000C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

REMARQUE : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre

site Internet au www.cuisinart.ca

Cuisinart®

Livre de recettes



Centrifugeuse Cuisinart® | **CJE-1000C**

RECETTES

FRUITS ET LÉGUMES ET LEURS VITAMINES ET MINÉRAUX

LÉGUMES	VITAMINES	MINÉRAUX
ASPERGES	A, B1 (thiamine), C, choline, acide folique	potassium
BETTERAVES ET FEUILLES DE BETTERAVES	A, C, chlorophylle, B6	calcium, potassium, choline et fer
CHOU	B6, C	iodine, potassium et soufre
CAROTTES	A, C	potassium, calcium, phosphore et carotène
CÉLERI		minéraux alcalins biologiques (équilibre les niveaux de PH dans le sang)
CONCOMBRES	Bon diurétique	potassium
FENOUIL		alcalin, calcium et magnésium
CHOU VERT FRISÉ	A et chlorophylle	calcium
PERSIL	A, C et chlorophylle	calcium
PANAIS	A, C et chlorophylle	calcium
RADIS	C	choline, phosphore, calcium
ÉPINARDS	A, complexe B et chlorophylle	calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium
COURGE D'ÉTÉ	B1, B2, niacine	
POIVRONS	A, C	potassium
TOMATES	C	calcium
CRESSON	C et chlorophylle	potassium, choline, phosphore, soufre et calcium
FRUITS	**VITAMINES**	**MINÉRAUX**
POMMES	A, B1, B2, B6, biotine, acide folique et acide panthoténique	choline, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicone, sodium et soufre
CERISES	A, C, B1, B2, acide folique et niacine	calcium, cobalt, fer, magnésium, phosphore, potassium Possède de puissantes propriétés alcalifiantes
CANNEBERGES	A, C, complexe B et acide folique	calcium, fer, phosphore, potassium et enzymes
RAISINS	A, B1, B2, C et niacine	calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse et phosphore
PAMPLEMOUSSE	complexe B, C, E, K biotin et inositol	calcium, phosphore et potassium
CITRONS	C et acide citrique	Puissant purifiant
LIMETTES	C et acide citrique	Puissant purifiant
MELONS	A, complexe B et C	Haute teneur en enzymes
ORANGES	A, complexe B, B1, B2, B6, C, K, biotine, acide folique et niacine	calcium, choline, cuivre, flourine, fer, manganèse, magnésium, phosphore, potassium, silicone et zinc
PAPAYES	A et C	Haute teneur en enzymes et bon purifiant
PÊCHES	A, B1, B2, C et niacine	calcium, fer, phosphore et potassium
POIRES	A, B1, B2, C, acide folique et niacine	phosphore et potassium
ANANAS	C	choline et potassium Haute teneur en enzymes
FRAISES	C	calcium, phosphore et potassium
MELONS D'EAU	A	chlorophylle, enzymes et bon purifiant

AU PETIT MATIN

Délice au melon

On recommande de manger les melons sans autres fruits. Ce jus rafraîchissant est tout indiqué au saut du lit.

Donne environ deux portions de 8 onces

2 tasses de cantaloup
2 tasses de melon miel
¼ tasse de feuilles de menthe fraîche
¼ lime pelée, environ ¼ once

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 1. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du cantaloup et du melon miel.
2. Augmentez la vitesse à 4 et extrayez le jus des feuilles de menthe, puis de la lime.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (8 onces) :

Calories 129 (4% provenant du gras)• lip. 32g• prot. 3g • gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 61mg• calc. 37mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 124%• Vitamine B6 15%• Vitamine C 167%

Explosion de baies antioxydantes

Les baies débordent d'antioxydants bénéfiques. Ce jus est également un excellent point de départ pour un panaché aux baies :
il suffit d'ajouter de l'eau gazéifiée.

Donne environ 300 ml (10 onces)

500 ml (2 tasses) de fraises entières, environ 240 g (8 onces)
250 g (1 tasse) de framboises
250 g (1 tasse) de bleuets
¼ citron pelé, environ 7 g (¼ once)

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des fraises, framboises et bleuets.
2. Augmentez la vitesse à 4 et extrayez le jus du citron.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (8 onces) :
Calories 246 (7% provenant du gras)• lip. 60g• prot. 5g• gras 2 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 6mg • calc. 90mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine C 381%• Folate 27%• Manganèse 124%

Savoureux agrumes

Ce simple mélange d'orange et de pamplemousse donne un jus délicieux pour débuter la journée. Vous ne voudrez plus boire de jus acheté au supermarché!

Donne environ 360 ml (12 onces)

1 orange moyenne à grosse, pelée, environ 360 g à 420 g (12 à 14 onces) (250 g à 375 g [1 à 1 ½ tasse] de tranches)
1 gros pamplemousse pelé, environ 500 g (1 livre) (500 g [2 tasses] de tranches)

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2.
2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus de l'orange et du pamplemousse.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (170 ml [6 onces]) :
Calories 157 (4% provenant du gras)• lip. 39g • prot. 3g• gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 0mg • calc.109mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 19%• Vitamine C 293%• Folate 24%

Jus d'orange, de pêche et de mangue

Ce breuvage ensoleillé déborde de vitamine C et il peut aussi servir de base pour une boisson fouettée.

Donne environ (360 ml) 12 onces

½ mangue pelée, environ 145 g (5 onces)
1 orange moyenne pelée, de 170 g à 210 g (6 à 7 onces)
2 pêches dénoyautées

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus de la mangue et de l'orange.
2. Augmentez la vitesse à 3 et extrayez le jus des pêches.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (360 ml [12 onces]) :
Calories 252 (4% provenant du gras)• lip. 64g• prot. 4g • gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 5mg • calc.99mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 43%• Vitamine B6 19% • Vitamine C 255%• Folate 21%

Pour les petits

Ce jus s'adresse tout spécialement aux enfants dès l'âge de 18 mois car il ne contient pas d'agrumes.

Donne environ 6 petites portions

½ mangue d'environ 115 g (4 onces), pelée et coupée en morceaux de 1 pouce
8 carottes moyennes, environ 500 g (1 livre)
2 pommes moyennes, environ 300 g (10 onces)

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus de la mangue.
2. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus des carottes.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (115 ml [4 onces]) :
Calories 67 (4% provenant du gras)• lip. 17g• prot. 1g • gras 0 g•gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 53mg • calc. 30mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 258%• Vitamine C 20%

DU JARDIN

Arc-en-ciel de légumes

Un arc-en-ciel de légumes débordants d'éléments nutritifs, dans un seul verre.

Donne environ deux portions de (210 ml) 7 onces

1 tomate, environ 145 g (5 onces)
½ concombre, environ 145 g (5 onces)
½ citron pelé, environ 15 g (½ once)
1 poignée de persil, environ 250 g (1 tasse) tassée
3 à 4 feuilles de chou frisé
½ betterave moyenne, environ 60 g (2 onces)
2 carottes, environ 240 g (8 onces)

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus de la tomate
2. Augmentez la vitesse à 3 et extrayez le jus du concombre et du citron.
3. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus du persil, du chou frisé, de la betterave et des carottes.
4. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (210 ml [7 onces]) :
Calories 116 (7% provenant du gras)• lip. 26g • prot. 5g• gras 1 g•gras sat. 0g• chol. 0mg • sod. 137mg• calc. 152mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 548%• Vitamine B6 20%• Vitamine C 184%• Fer 20%•Folate 31%

Super santé

Riche en chlorophylle et en vitamines, voici un breuvage super santé.

Donne environ 300 ml (10 onces)

⅓ concombre, environ 300 ml (3 onces)
85 g (5 onces) de légumes-feuilles assortis (chou frisé, bette à cardes, feuilles de betterave)
250 g (1 tasse) de feuilles d'épinards tassées
250 g (1 tasse) d'herbes vertes (persil, cilantro, menthe)*
2 branches de céleri moyennes
2 carottes moyennes, environ 8 onces

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 3. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du concombre.
2. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus des

légumes-feuilles, des épinards, des herbes, du céleri et des carottes.

3. Remuez le jus et servez immédiatement.

*Les légumes-feuilles dont le jus a été extrait prennent une saveur très prononcée. Faites l'expérience de différents types et quantités d'herbes, telles que le cilantro, afin d'ajouter une note agréable à votre jus.

Information nutritionnelle par portion (300 ml [10 onces]) : Calories 216 (9% provenant du gras)• lip. 46g• prot. 11g • gras 1 g• gras sat. 2g• chol. 0mg• sod. 340mg • calc. 233mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 365%• Vitamine C 461% • Thiamine 28%•Folate 67%

Regain de fer

Donne deux portions de 115 ml (4 onces)

2	**grosses poignées d'épinards frais**
2	**tiges de chou frisé frais**
½	**bouquet de persil**
1	**betterave avec les feuilles**
2	**carottes moyennes**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 5. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des ingrédients dans l'ordre indiqué.
2. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (4 onces) : Calories 57 (5% provenant du gras)• lip. 12g• prot. 3g • gras 0 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 163mg • calc. 91mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 293%• Vitamine C 51%• Folate 25%• Fer 12%

Vert vif

Donne environ quatre portions de 145 ml (5 onces) servings

1	**concombre moyen (pelé si la pelure est cireuse)**
½	**botte de chou frisé, environ 3 à 4 tiges**
½	**bouquet de persil**
3	**poignées d'épinards**
1	**morceau de gingembre de 5 cm (2 pouces)**
5	**branches de céleri**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 3. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du concombre.
2. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus des autres ingrédients dans l'ordre indiqué.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (145 ml [5 onces]) : Calories 28 (8% provenant du gras)• lip. 6g• prot. 1g • gras 0 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 54mg • calc. 52mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 41%• Vitamine C 24% • Potassium 356%•Folate 13%

POUR SE RAFRAÎCHIR

Remontant d'après-midi

Ce breuvage léger et piquant est parfait pour se « remonter » en fin de journée.

Donne environ 2 portions

500	**g (2 tasses) de raisins**
½	**citron pelé, environ 1 à 2 onces**
250	**g (1 tasse de feuilles de menthe tassées**
15	**g (½ once) de gingembre, morceau d'environ 2.5 cm (1 pouce)**
2	**pommes moyennes, environ 300 g (10 onces)**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des raisins et du citron.
2. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus de la menthe, du gingembre et des pommes.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (300 ml [10 onces]) : Calories 152 (4% provenant du gras)• lip. 39g• prot. 2g • gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 8mg • calc. 57mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 14%• Vitamine C 37%

Jus détoxifiant de melon d'eau et de poire

Rechargez vos batteries avec ce jus savoureux.

Donne 2 portions

500	**g (2 tasses) de melon d'eau en cubes de 2.5 cm (1 pouce), environ 270 g (9 onces)**
1½	**poires moyennes, environ 360 g (12 onces)**
1	**limette moyenne pelée**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 1. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du melon d'eau.
2. Augmentez la vitesse à 4 et extrayez le jus des poires et de la limette.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (240 ml [8 ounces]): Calories 147 (2% provenant du gras)• lip. 39g• prot. 2g • gras 0 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 4mg • calc. 35mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine C 45%• Bêta-carotène 419%• Lycopène 5 782%

BOISSONS GAZÉIFIÉES

Boisson gazéifiée à l'ananas et à la menthe

Un breuvage des plus rafraîchissant par une chaude journée d'été.

Donne environ 5 portions

750	**g (3 tasses) d'ananas en cubes de 2.5 cm (1 pouce), environ 500 g (1 livre)**
50	**g (¼ tasse) de feuilles de menthe fraîche, tassées**
170	**g (6 onces) d'eau gazéifiée sans saveur**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 3. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus de l'ananas et de la menthe.
2. Remuez le jus et ajoutez l'eau gazéifiée. Versez sur de la glace et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (120 ml [4 onces]): Calories 133 (2% provenant du gras)• lip. 35g• prot. 1g • gras 0 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 13mg • calc. 29mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine C 128%• Manganèse 125%

Boisson gazéifiée à la mangue

Nous raffolons du jus à la mangue, mais d'autres fruits comme le kiwi ou les raisins feraient tout aussi l'affaire.

Donne environ 4 portions

1½	**mangues fraîches, pelées et dénoyautées**
115	**g (4 onces) d'eau gazéifiée sans saveur**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des mangues.
2. Remuez le jus et ajoutez l'eau gazéifiée. Versez sur de la glace et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (4 onces) : Calories 122 (3% provenant du gras)• lip. 32g• prot. 1g • gras 0 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 10mg • calc. 16mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 24%• Vitamine C 72%• Bêta-carotène 691%

Boisson gazéifiée à la pomme et au gingembre

Cette boisson a du piquant. Si vous préférez un goût moins prononcé, réduisez la quantité de gingembre.

Donne 2 portions

1	**morceau de gingembre de 2.5 cm (1 pouce) piece of ginger**
1	**pomme moyenne**
240	**ml (8 onces) d'eau gazéifiée**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 5. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du gingembre et de la pomme.

2.Remuez le jus et ajoutez l'eau gazéifiée. Versez sur de la glace et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (6 onces) :
Calories 82 (2% provenant du gras)• lip. 21g• prot. 0g
• gras 0 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 16mg
• calc. 6mg• fibre 2g

Éléments nutritifs importants basés
sur les pourcentages quotidiens :
Potassium 97%

BOISSONS FOUETTÉES

Boisson fouettée à la papaye et à l'ananas

Ce mélange tropical déborde d'enzymes qui favorisent la digestion.

Donne environ 300 ml (12 onces)

500	**g (2 tasses) de papayes, pelées et épépinées**
250	**g (1 tasse) de mangue, pelée et dénoyautée**
½	**citron pelé, environ 20 g (¾ once)**
500	**g (2 tasses) d'ananas, pelé et évidé**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des papayes et de la mangue.
2. Augmentez la vitesse à 3 et extrayez le jus du citron et de l'ananas.
3. Remuez le jus et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (360 ml [12 onces]) :
Calories 369 (3% provenant du gras)• lip. 96g• prot. 4g
• gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 15mg
• calc. 128mg• fibre 3g

Éléments nutritifs importants basés sur
les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 90%• Vitamine B6 31%• Vitamine C 564%•
Folate 441%

Jus tropical

Donne deux portions de 170 ml (6 onces) servings

1	**orange moyenne pelée**
1	**mangue pelée et dénoyautée**
1	**pêche dénoyautée**
6	**fraises évidées**
15	**g (1 c.) à table de poudre protéinée**

1.Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus de tous les fruits, dans l'ordre indiqué.

2. Versez le jus dans un mélangeur ou un contenant hermétique.

3. Ajoutez la poudre protéinée et mélangez ou brassez. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (170 ml [6 onces]):
Calories 148 (4% provenant du gras)• lip. 33g• prot. 6g
• gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 52mg
• calc. 57mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés
sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 22%• Vitamine C 141%
• Riboflavine 24%• Thiamine 30%

Boisson fouettée soleil

Donne 1 L (32 onces)

½	**citron pelé, environ (30 g [1 once])**
15	**g (½ once) de gingembre, morceau d'environ 2.5 cm (1 pouce)**
500	**g (1 livre) de carottes**
1	**orange moyenne, pelée et coupée en sections**
2	**pêches moyennes, environ 300 à 360 g (10 à 12 onces), dénoyautées, pelées et coupées en gros**
250	**g (1 tasse) d'ananas frais, pelé et évidé**
250	**g (1 tasse) de mangue surgelée**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 3. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du citron.

2. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus du gingembre et des carottes. Versez le mélange dans le récipient d'un mélangeur Cuisinart®.

3.Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, environ 45 secondes.

4. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion (240 ml [8 onces]) :
Calories 133 (4% provenant du gras)• lip. 33g• prot. 2g
• gras 1 g•gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 80mg
• calc. 67mg• fibre 6g

Éléments nutritifs importants basés
sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 393%• Vitamine C 100%• Folate 12%

Boisson fouettée nourrissante

Cette boisson fouettée fait appel à la pulpe de légumes riche en fibres afin de maximiser les bénéfices du jus et de la pulpe. Vous serez étonné du goût délicieux!

Donne environ 1 L (32 onces)

2	**pommes moyennes**
125	**ml (½ tasse) d'eau**
1	**grosse banane mûre, coupée en quartiers**
1	**pêche moyenne, dénoyautée et coupée en morceaux de (2.5 cm) 1 pouce**
500	**g (2 tasses) de baies assorties (n'importe quelle combinaison préférée : fraises, bleuets, framboises)**
500	**g (2 tasses) de pulpe de légumes verts**

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 3. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des pommes.

2. Versez le jus de pommes et l'eau dans le récipient d'un mélangeur Cuisinart®. Ajoutez la banane, la pêche, les baies et la pulpe.

3. Mélangez à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, environ 1 minute.

4. Servez immédiatement.

Remarque : Cette boisson fouettée est à la température de la pièce. Si vous le désirez, ajoutez des cubes de glace après l'obtention d'une texture lisse.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 120 (6% provenant du gras)• lip. 30g• prot. 3g
• gras 1 g• gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 16mg
• calc. 67mg• fibre 6g

Éléments nutritifs importants basés sur
les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 106%• Vitamine C 81%

VINAIGRETTES, SAUCES ET SOUPES

Vinaigrette aux carottes et au gingembre

Cette vinaigrette est délicieuse sur un lit de laitues vertes.

Donne environ 4 portions

250	**g (½ livre) de carottes, environ 4 carottes moyennes**
60	**g (2 onces) de gingembre frais, environ deux morceaux de 2 pouces**
½	**orange moyenne pelée, environ 85 g (3 onces)**
¼	**citron pelé**
1	**grosse gousse d'ail**
30	**ml (2 c. à table) de vinaigre de riz**
15	**ml (1 c. à table) de sauce soja à teneur réduite en sel**
20	**ml (4 c. à thé) d'huile de sésame**
15	**ml (1 c. à table) de miel tablespoon**
50	**ml (¼ tasse) d'eau**
	pincée de sel de mer

1. Réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 5. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus des carottes, du gingembre, de l'orange et du citron. Mettez de côté le jus et la pulpe.
2. Dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart® muni de la lame hachoir, hachez finement l'ail. Ajoutez tout le jus extrait, 3 c. à table de la pulpe mélangée, et le reste des ingrédients. Mélangez uniformément. Ajustez l'assaisonnement au goût.

Information nutritionnelle par portion (30 ml [2 c. à table]) ::
Calories 58 (64% provenant du gras)• lip. 5g• prot. 0g
• gras 4 g• gras sat. 1g• chol. 0mg• sod. 66mg
• calc. 11mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés
sur les pourcentages quotidiens
Vitamine A 59%• Bêta-carotène 1 451%

Sauce aux carottes et au fenouil avec orange

Cette sauce est excellente sur du poisson ou des fruits de mer, surtout sur des crevettes.

Donne environ 150 ml (⅔ tasse)

5	**ml (1 c. à thé) d'huile d'olive**
1	**petite échalotte hachée, environ 7 g (¼ once) ou 1 c. à table**
¼	**citron pelé, environ 7 g (¼ once)**
½	**orange pelée, environ 60 g (2 onces)**
½	**bulbe de fenouil, environ 115 g (4 onces)**
500	**g (1 livre de carottes, environ 8 carottes**

moyennes

300 **g (2 c. à table) de beurre non salé, coupé en petits cubes**

300 **g (2 c. à table) de basilic tranché**

1. Déposez l'huile d'olive dans une poêle, sur feu moyen. Ajoutez l'échalotte hachée et faites suer jusqu'à ce qu'elle ramollisse, environ 2 minutes.
2. Pendant ce temps, réglez la centrifugeuse Cuisinart® à la vitesse 2. Mettez l'appareil en marche et extrayez le jus du citron et de l'orange.
3. Augmentez la vitesse à 5 et extrayez le jus du fenouil et des carottes.
4. Ajoutez le jus dans la poêle et laissez mijoter pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit réduite à 150 ml (⅔ tasse).
5. Une fois la sauce réduite, ajouter le beurre et le basilic en mélangeant avec un fouet immédiatement avant de servir.

Information nutritionnelle par portion (15 ml [1 c. à table]) : Calories 51 (48% provenant du gras)• lip. 6g• prot. 1g • gras 3 g• gras sat. 2g• chol. 6mg• sod. 38mg• calc. 26mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 155%

Réduction aux poivrons rouges

Avec sa saveur intense de poivron, cette réduction est parfaite sur du poulet ou du poisson.

Donne environ 50 ml (¼ tasse)

5 **ml (1 c. à thé) d'huile d'olive**

1 **échalotte, environ 15 g (½ once)**

360 **ml (12 onces) de jus de poivrons rouges (environ 2 livres ou 4 poivrons moyens) dont le jus a été extrait à la vitesse 3**

30 **g (2 c. à table) de beurre non salé, coupé en petits cubes (facultatif)**

1. Déposez l'huile d'olive dans une petite poêle, sur feu moyen. Ajoutez l'échalotte hachée et faites suer jusqu'à ce qu'elle ramollisse, environ 2 minutes.
2. Ajoutez le jus de poivrons et faites mijoter jusqu'à ce que la sauce soit réduite à environ 50 ml (¼ tasse), de 30 à 40 minutes. Pour une sauce plus onctueuse, ajoutez le beurre avec un fouet immédiatement avant de servir.*

* **Remarque :** Même si elle est claire, cette sauce est très savoureuse. Cependant, si vous préférez une sauce plus épaisse sans beurre, mélangez 1 c. à table de fécule de maïs avec de l'eau et ajoutez à la sauce avec un fouet, un peu à la fois pendant qu'elle mijote, jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

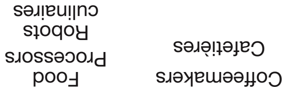
Information nutritionnelle par portion (15 ml [1 c. à table]) sans beurre : Calories 71 (20%provenant du gras)• lip. 14g• prot. 2g • gras 3 g • gras sat. 0g• chol. 0mg• sod. 5mg • calc. 17mg• fibre 1g

avec beurre (15 ml [1 c. à table])
Calories 122 (51%provenant du gras)• lip. 14g• prot. 2g • gras 8 g• gras sat. 4g• chol. 15mg• sod. 6mg • calc. 19mg• fibre 1g

Éléments nutritifs importants basés sur les pourcentages quotidiens :
Vitamine A 146%• Vitamine B6 34%• Vitamine C 719%

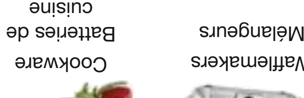



Coffeemakers
Cafetières


Food Processors
Robots culinaires


Toaster Ovens
Grille-pain


Wafflemakers
Mélangeurs


Cookware
Batteries de cuisine


Ice Cream Makers
Sorbetières

Cuisinart offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savor the Good Life®.
Cuisinart offre une vaste gamme de produits de première qualité afin de vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos appareils de comptoir et batteries de cuisine, et Savourez la bonne vie® .

www.cuisinart.ca

Cuisinart
100 Conair Parkway
Woodbridge, ON L4H 0L2
Consumer Call Centre E-mail:/ Centre d'appel des consommateurs:
Consumer_Canada@Conair.com
1-800-472-7606

Printed in China/ Imprimé en Chine
10CC111522

IB-9269-CAN